



# myself

im Februar

**126** Mein Tantra-  
Experiment

*Vergessen Sie alles, was  
Sie über erotische Massa-  
gen zu wissen glauben*

# Mein Tantra- Experiment

Vergessen Sie alles,  
was Sie über  
Tantra zu wissen  
glauben. Denn bei  
einer erotischen  
Massage entdecken  
Sie in erster  
Linie sich selbst –  
Voraussetzung  
für guten Sex



Tantra-Feeling – nicht  
nur was für Blumen-  
kinder, sondern  
eine spannende Selbst-  
erfahrung.



Es ist einer dieser Schneetage, die kalt sind und grau und dunkel. Eine Ahnung von Licht bekommt man nur über den Wolken, dort, wo das Flugzeug von München nach Köln kurz die Sonne berührt, nachdem seine Flügel auf dem Boden von Enteisungsmaschinen startklar gemacht worden sind.

Ich trage Daunenjacke mit Fellkragen, Stirnband, Handschuhe, Stiefel. Man zeigt keine Haut an solchen Tagen. Man wappnet sich nur gegen die Kälte. Als ich im Multikulti-Viertel Köln-Mülheim aus dem Taxi steige und im Schneetreiben zwischen Gemüseläden und Fladenbrot-Bäckereien nach der Adresse suche, kriecht kurz ein Gefühl über meinen Rücken: Was will ich eigentlich hier? Tantra erfahren? Erotische Massage erleben? Meine Sexualität erweitern?

Kollegen und Freunde reagierten irritiert bis fassungslos, als ich ihnen von meinem Vorhaben erzählte. So als hätte ich mich freiwillig zu einer Wurzelbehandlung ohne Narkose angemeldet. Andere hielten die Aktion für einen Rückfall in die esoterische Räucherstäbchen-Welt der 70er. Und wenn schon. Ich will herausfinden, wie weit ich zu gehen bereit bin. Und, ja, ob so ein kleiner Tantra-Lehrgang mein eigenes Liebesleben beflügelt.

Das Türschild des „Ananda“-Instituts ist weiß mit roter Schrift. Unauffällig. Ich drücke meine Vorbehalte weg – und auf den Klingelknopf. Minuten später bin ich in einer anderen Welt. Einer warmen Welt. Einer Welt mit Kerzen, Blumen, Buddha-Figuren. Auf dem Parkett eine große, mit goldgelben Laken überzogene Matratze. Bunte Kissen, flauschige Handtücher, daneben Öle, Puder, Wasserschale, Tücher, Federn, Pinsel. Aus Lautsprechern Musik, die sich in meine Ohren säuselt. Es gibt Ingwertee und Mineralwasser. Dazu die sanfte Aufforderung, erst mal Platz zu nehmen in einem der Korbsessel. Und anzukommen.

Wenig später betritt eine zierliche Frau den Raum. Sie hat kurzes schwarzes Haar,

dunkle Augen, die mich freundlich ansehen, ein Lächeln, das mich an die Hand nimmt. Sie stellt sich als Dhyān vor. Sie ist 47, ungefähr so alt wie ich. Ob ich noch Fragen hätte. Ich will mich überraschen lassen, sage ich. Das scheint ihr zu gefallen. Wir vereinbaren, dass ich in den nächsten zwei Stunden jederzeit signalisieren kann, falls ich aufhören will. Aber bereits jetzt habe ich das Gefühl, dass das nicht nötig sein wird.

Ich gehe duschen, ziehe mir einen Kimono über und komme zurück. Dhyān hat Wollkleid, Strümpfe, Stiefel ausgezogen und trägt nun ein orange-gelbes Tuch, das sie vor der Brust verknotet hat. Sie stellt sich mir gegenüber, bittet mich, meine Hände in ihre zu legen und die Augen zu schließen. Dann begrüßt sie mich „zu einer Reise“, die wir gemeinsam

## Tantra hat nichts mit Sex, aber viel mit Sexualität zu tun

antreten werden. Einer Reise, die mit tiefem Atmen beginnt. Dieses In-den-Herzraum-Hineinatmen, um danach alles, alles hinauszulassen, kenne ich vom Yoga. Es ist zunächst unser Atem, der zueinanderfindet, Verbindung herstellt, Nähe schafft. Irgendwann streift mir Dhyān meinen Kimono ab. Ich spüre ihre Hände auf meiner Haut und merke plötzlich an einer hauchzarten Berührung, dass sie ihr Tuch gelöst hat – und nun auch nackt ist.

mit der Kleidung legt man den Alltag ab, begibt sich in einen anderen Raum. Das erzählt mir später Martina Wieser, die diese Praxis 1997 gegründet hat. Die beiderseitige Nacktheit soll ermöglichen, dass man sich auf gleicher Ebene begegnet. „Der Körper ist der Tempel der Seele“, heißt es im Tantra. In diesem Tempel verehrt man *shiva* oder *shakti*, das männliche oder weibliche gött-

liche Wesen im anderen, im Gegenüber. Bei der Massage ist man selbst der Empfangende. Man muss nichts tun – na ja, außer zulassen und loslassen.

Was einfach klingt, ist in Wahrheit eine ziemliche Hürde. Tantra sei nicht nur angenehm, sagen die Frauen, die hier arbeiten. Es leitet sich von der Sanskritwurzel *tan* ab, was „ausdehnen“ bedeutet. Bei dieser Ausdehnung erlebt man eine Entgrenzung, spürt wieder, wer man eigentlich ist. Der Weg dorthin sei kein leichter, er führe über die Blockaden, die wir in uns hätten. Den Frust über körperliche Makel, den wenig freundlichen Umgang mit Bauchansatz und Fältchen, das Meiden von Spiegeln an manchen Tagen – all das kenne ich, wie jede Frau. Der Schlüssel, um solche Sperren aufzulösen, sind unsere sexuellen Energien; letztlich gehe es darum, die Chakren freizupusten, damit fließen könne, was sich angestaut habe. Auch ich merke heute hier, wie ich langsam beginne, meinem ureigensten Navigationssystem zu vertrauen, das einem, wenn man erst mal auf *go* gedrückt hat, schon sagt, wo's langgeht. Es ist ein Trip durch Verspannungen und Verkrampfungen hin zur Ekstase. Dabei hat Tantra erst mal nichts mit Sex, aber sehr viel mit Sexualität zu tun.

Die Masseurin beginnt mit den unverfänglichen Regionen, wo Berührung den meisten selbstverständlich erscheint. Man müsse sich die Erlaubnis, mit einem anderen Körper zu kommunizieren, erst verdienen, sagt Dhyān. Ich liege auf dem Bauch und fühle ihre warmen Hände über Nacken, Rücken, Arme, Beine streichen. Über Kopf und Füße. Über Po und Innenseiten der Schenkel. Langsam, ganz langsam, lasse ich mich fallen. Wo sonst ist man schon an einem Ort, an dem nichts von einem verlangt wird, an dem es nur darum geht, in sich hineinzuspüren? Es ist, als würden meine Augen hinter ihren Lidern auf einmal nach innen sehen. Der äußere Raum, dieses Zimmer mit seinen Blümchen und Buddhas, verschwindet und macht Platz für einen anderen Raum, den wir leider viel zu selten betreten. *Coming home*, könnte man sagen. Das Gefühl für Zeit verliere ich so schnell wie meine Vorbehalte. Ich mag, was ich

fühle. Mich. Und das Tropfen von Öl. Das Streicheln mit Federn. Das warme Wasser auf meiner Haut. Irgendwann legt sich Dhyān auf mich, fragt leise, ob das okay sei, und macht dort weiter, wo mein Nicken ihr die Erlaubnis gibt.

**M**assage sei eine der feinsten Künste, hat der indische Guru Osho mal gesagt. Sie sei nicht nur eine Frage der Technik. Sie sei eine Frage der Liebe. Es geht hier nicht darum, dass zwei Menschen Liebe machen. Es geht auch nicht darum, dass jemand anders einem die Knoten der eigenen Vergangenheit oder gar sexuelle Probleme löst. Es geht darum, über die Berührung, über die Sinnlichkeit die Liebe zu sich selbst wiederzuentdecken. Genau das ist letztlich die Voraussetzung für ein erfülltes Liebesleben. Nur wer sich selbst kennt und mag, hat auch mit seinem Partner guten Sex. Und: Sexuelle Lust ist eine der stärksten Triebfedern für Lebenslust. Deshalb beziehen Tantra-Masseure *yoni* und *lingam*, den weiblichen und männlichen Geschlechtsbereich, mit ein. Ziel ist nicht der Orgasmus.

Dieser von uns so gern überschätzte Höhepunkt kann lediglich ein schönes Detail sein in dem Raum, den man sich da erotisch erschließt. Mir wird klar: Tantra ist nichts für Gipfelstürmer mit Tunnelblick, aber für Menschen, die über die eigenen Grenzen wandern wollen, um irgendwann die Aussicht dort oben zu genießen.

Gut zwei Stunden später sitze ich mit Dhyān, Martina und Dorette, der PR-Frau von „Ananda“, in der Küche. Wir quatschen wie Freundinnen, die sich über Männer und Frauen und Sex und Liebe und Beziehungen und Begegnungen auslassen. Immer mehr Frauen, auch junge, kämen zu ihnen, erzählt Martina. Nicht nur solche, die wie früher unter Orgasmusproblemen oder sexueller Unerfahrenheit litten, sondern Frauen, die sich

## Man möchte jeder Frau eine Tantra-Masseurin zur Seite stellen



### Lust bekommen?

Das „Ananda“-Institut in Köln ist eine der größten Tantra-Praxen in Deutschland. Eine gut zweistündige Einzelmassage kostet hier 190 Euro. Daneben werden u. a. Massagen für Paare sowie mehrstündige Coachings angeboten ([www.tantramassage.de](http://www.tantramassage.de)). Auch die Homepage des Bundesverbands nennt seriöse Adressen: [www.tantramassage-verband.de](http://www.tantramassage-verband.de). Buchtipp für Einsteiger: Kalashatra Govinda, „Tantra Massage. Die hohe Kunst der erotischen Berührung“ (Südwest, 14,95 Euro).

verwöhnen lassen und mehr über sich erfahren wollten. Auch bei Paaren gehe die Initiative mittlerweile eher von *ih*r als von *ih*m aus. Martina, die Psychologie studiert hat, sagt, dass Therapeuten ihnen mittlerweile Kunden schicken würden. Leute, denen sie dann beibrächten, aus dem Alltags-Ich auszusteigen und sich selbst wieder auf die Spur zu kommen. Diese Coachings dauern bis zu sechs Stunden. Da wird geredet, aber in erster Linie werden Schleusen geöffnet und Neuland entdeckt.

Frauen-Massage sei allerdings die größte Herausforderung, erklärt Dorette. Die meisten fänden sich zu dick, zu alt, zu faltig und zu unperfekt, kämen mit einem Paket an gefühlten Unzulänglichkeiten. Erstaunlich, wie schwer es den meisten falle, zu zeigen, was sie wirklich wollten, und darüber zu sprechen, wonach sie sich sehnten. Es erfordere im wahrsten Sinne Fingerspitzengefühl, genau das herauszufinden. „Wir haben viel mehr Mitgefühl für Männer, seit wir Frauen massieren.“ Es gibt noch einiges zu tun, heißt das. Eigentlich, denke ich in diesem Augenblick, möchte man jeder Frau eine Tantra-Masseurin als wohlmeinende Freundin an die Seite stellen.

Als ich mich verabschiede, drückt Dhyān fest meine Hand. Am Flughafen lasse ich mich beim Check-in von einer Sicherheitsbeamtin berühren. Sie trägt Gummihandschuhe und einen müden Blick.

Ich sehe in die Gesichter um mich herum. In verspannte und gehetzte Gesichter. Manche Passagiere kippen noch schnell ein Kölsch. Viele reden in ihre Handys. Einige tippen wild in ihre Blackberrys. Als ich endlich im Flieger sitze, werden wieder die Enteisungsmaschinen in Stellung gebracht. Und während sie die Flügel der Maschine freipusten, fühle ich, wie etwas in mir selbst zum Flug ansetzt. Als ich abhebe, sehe ich durch die Schneeflocken die Lichter der Stadt unter mir. Und dann tut sich plötzlich ein grenzenloser Raum auf. ●